



Der gesellschaftliche  
Wandel und die digitalen  
Möglichkeiten führen zu  
einem Wandel in  
Beziehungen und  
Partnerschaften – oft mit  
ganz neuen Perspektiven

# LIEBE UND SEX AUF



*Oft bleibt die Idee vom Traummann oder der Traumfrau eine Illusion. Zwischen Anspruch und Wirklichkeit klafft eine große Lücke – vor allem, seit sich traditionelle Rollenbilder enorm verändert haben. Jeder Fünfte ist hierzulande Single. Mehr Menschen, als je zuvor. Doch weil der Wunsch nach Nähe jedem von uns schon in die Wiege gelegt wird, bleibt die Sehnsucht nach Geborgenheit. Doch wohin dreht sich das Liebeskarussell?*

VON PETRAPESCHEL

# NEUEN WEGEN



**Beziehungsmodelle sind heute vielfältig, wie nie zuvor. Doch auch die traditionelle Kleinfamilie hat – womöglich gerade deswegen – Bestand**



**Unvergessen: Die Märchenhochzeit von Prinz Charles und Lady Di. Doch wie man weiß: Das Bild vom perfekten Glück trägt**

**W**er wurde noch nicht vom Gefühl der Liebe überwältigt, von sprudelnder Freude und Leidenschaft? Aber auch von Leid und Seelenschmerz, wenn es um einen geliebten Menschen geht. Und dennoch: Was wären wir ohne die Liebe?

„Zwei sind besser als einer allein“, heißt es schon in der Bibel. „Doch wehe dem, der allein ist, wenn er hinfällt, ohne dass einer bei ihm ist, der ihn aufrichtet. (...) Wenn zwei zusammenschlafen, wärmt einer den andern; einer allein – wie soll er warm werden? (aus: Prediger 4,9-12).“

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Rolle von Mann und Frau und die Bedingungen, unter denen sie leben, radikal verändert. So ist es nur eine logische Konsequenz, dass in einer schnelllebigen, global vernetzten und hoch technologisierten Welt auch Formen des Zusammenlebens entstehen, die alle toleriert und akzeptiert werden wollen – wie ungewöhnlich, wie „verrückt“ sie in manchen Augen auch sein mögen.

Bevor wir die Entwicklung alternativer Lebensmodelle betrachten, wie beispielsweise Patchwork-Familien – wenn Kinder des neuen Partners mit im gemeinsamen Haushalt leben – und Regenbogen-Familien – Kinder von gleichgeschlechtlichen Paaren leben in der Familie – oder polyamore Paare – Polyamurie = sexuelle und emotionale Beziehung zu mehreren Partnern – eine wichtige Erkenntnis vorab. Für alle, für die diese bunte Vielfalt eher wie ein Chaos anmutet. Für die traditionelle Werte wie Beständigkeit, Verbundenheit und Treue eine große Rolle spielen: Auch die dauerhafte Zweier-

beziehung mit Hochzeitstorte und klassischer Kleinfamilie ist mitnichten ein Auslaufmodell.

„Ich persönlich bin ganz sicher, dass die klassische Familie nicht aussterben wird“, sagt der Soziologe Professor Dr. phil. Dr. h.c. Stefan Hradil. „Menschen wollen zusammen ein Nest bauen, Stabilität schaffen.“

### Aber dich gibt's nur einmal für mich... oder?

Als die damals 20-jährige Diana mit ihrer acht Meter langen Schleppe an der Seite ihres 32-jährigen Bräutigams stand, waren rund eine Milliarde Menschen an den Fernsehern und Radios dabei. Es war die Traumhochzeit schlechthin – am 29. Juli 1981. Nur wenige Jahre später soll Diana vom schönsten Tag im Leben einer Frau gesagt haben, es sei ihr „schrecklichster“ gewesen. Im August 1996 wurde die Ehe des Prince und der Princess of Wales wieder geschieden.

„Oft ist es ein negativer Anlass, wie eine Trennung, der dazu führt, dass Menschen alleine leben“, sagt Professor Hradil, Vizepräsident der Akademie der Wissenschaften und der Literatur in Mainz. Bereits im Jahr 1995 verfasste er „Die Single-Gesellschaft“, ein Gutachten im Auftrag des damaligen Bundeskanzleramtes Bonn.

Allein im Jahr 2016 wurden nach Angaben des Statistischen Bundesamtes in Deutschland 162.397 Ehen geschieden, im Rekordjahr 2003 waren es sogar 213.975 Ehen. Zum Vergleich: 1960 waren es „nur“ 48.873.

Zu den prominenten Beispielen jüngerer Zeit gehört Schauspieler Sky du Mont. Vier

Eheanläufe hat der 70-Jährige bis heute unternommen. Zuletzt mit der 29 Jahre jüngeren Mirja Becker. Die Ehe hielt etwa 15 Jahre. Statistiken zufolge entspricht das immerhin der derzeitigen durchschnittlichen Ehe-dauer. „Ich kann jede Trennung erklären. Genauso weiß ich bei jeder Frau, warum ich sie geliebt habe“, soll Dumont gegenüber der ZEIT gesagt haben. In seinem Fall waren sich beide wohl mit diversen Eigenheiten gehörig auf die Nerven gegangen.

Auch die heute 48-jährige Schauspielerin Mariella Ahrens, Traum-Hochzeit 2006 mit Patrick Graf von Faber-Castell, trennte sich nur sechs Jahre später „aufgrund verschiedener Lebensansichten“.

Und erst im August 2017 verabschiedete sich der russische Milliardär Roman Abramowitsch (51), Besitzer des FC Chelsea und





**Die „Reißleine“ zogen auch Sky und Mirja Dumont. Die Eigenheiten des jeweils anderen sollen dem Paar gehörig auf die Nerven gegangen sein**

einer der reichsten Männer der Welt, von Ehefrau Darja und steht nun dem Singlemarkt wieder zur Verfügung.

Darja soll übrigens eng mit dem Kunsthändler Vito Schnabel befreundet sein – der 13 Jahre jüngeren, „besseren Hälfte“ von Heidi Klum (44).

## Weibliche Singles nehmen's oft leichter

Statistisch gesehen gibt es in Deutschland aktuell 41 Prozent Ein-Personen-Haushalte. In den Großstädten sind es sogar ca. 50 Prozent. Bezogen auf die Einwohnerzahl kann man demzufolge davon ausgehen, dass etwa jeder fünfte Deutsche Single ist – das heißt, zumindest alleine lebt.

„Denn Menschen, die alleine leben, müssen nicht zwangsläufig auch alleinstehend sein“, erklärt Soziologe Professor Hradil.

„Nehmen Sie zum Beispiel Paare, die eine Fernbeziehung führen oder generell in getrennten Wohnungen leben.“ Für den Begriff „Single“ existiert in der Tat keine genaue Definition. Klar aber ist: „Kaum jemand hatte seit jeher den Lebensstraum, Single zu werden. Für den Großteil ist das kein Idealzustand.“ Wenn auch eine vorübergehende Singlezeit in der Regel durchaus mit einem Gefühl von Zufriedenheit erlebt wird, weiß der Experte aus jahrzehntelanger Forschung: „Single aus Überzeugung sind dennoch die wenigsten.“

In Statistiken findet sich hierzu eine Größe von ca. zehn Prozent. Professor Hradil: „Ein ähnliches Bild zeigt sich bei den Allein-



**Traurig und einsam? Das muss nicht sein. Singles haben die große Chance, sich darüber klar zu werden, was sie vom Leben wirklich wollen**



**Karriere und Selbstverwirklichung  
oder Familie? Ein Problem, das vor allem  
vielen Frauen oft unlösbar erscheint**

**Heute inszeniert man sich in sozialen  
Netzwerken. Das isoliert und kann  
langfristig bindungsunfähig machen,  
haben Sexualforscher herausgefunden**

erziehenden. Auch die haben ihre Lage in den seltensten Fällen genauso geplant.“

Vor allem Frauen meistern die Partnerlosigkeit trotz anders lautender Unkenrufe häufig recht problemlos. „Männer kommen damit in der Regel nicht so gut zurecht, wie wir bereits in Untersuchungen in den 1990er-Jahren feststellen konnten“, so der Soziologe. 40 Prozent der alleinlebenden und alleinstehenden Männer sind demnach aktiv auf der Suche nach einer neuen Partnerin, aber nur 20 Prozent der Frauen suchen aktiv ein neues Pendant.

Interessant erscheint die Tatsache, dass der überwiegende Teil aller Alleinlebenden bis etwa 55 Jahren männlich(!) ist. Ein Unterschied zwischen den Geschlechtern, der sich erst in späteren Lebensjahren angleicht, was sich unter anderem durch die längere Lebenserwartung der Frauen erklärt: 2008 waren 27 Prozent der 55- bis 59-jährigen Single-Frauen verwitwet.

Und eine weitere interessante Beobachtung machte Professor Hradil: „Vor allem, wer längere Zeit Single war – ob Mann oder Frau – sucht sich im Alter dann doch wieder ein Pendant. Viele möchten dem bohrenden Gefühl des Alleinbleibens entgehen, das einen ja doch mitunter ein bisschen ‚schrullig‘ machen kann.“

**Singles – ein Phänomen  
der reichen Gesellschaft?**

Was Menschen – gewollt oder ungewollt – zu Solisten macht, ist zumeist das große Streben nach Autonomie und Selbstverwirklichung. Professor Hradil: „Die Zunah-

me des Singleseins in Deutschland begann tatsächlich mit dem Reichwerden unseres Landes. Noch vor wenigen Jahrzehnten wäre es für viele Frauen undenkbar gewesen, ihr eigenes Geld zu verdienen. Und wenn es möglich gewesen wäre, hätte es nicht genügend Wohnraum für Ein-Personen-Haushalte gegeben.“

Hinzu kommen deutlich längere Bildungswege und eine große, arbeitsbedingte Mobilität: Seit Ende der 1990er-Jahre bzw. der Jahrtausendwende fällt dabei auf, dass die Bildungsexpansion in erster Linie weiblich ist. So erwarben Frauen 2008 deutlich häufiger ihr Abitur oder die Fachhochschulreife als Männer. Insgesamt sind die junge Generationen enorm höher qualifiziert als noch vor 20 Jahren.

Daraus resultiert auch ein häufiger Stadt- und Wohnungswechsel: Während man seine Zeit früher viele Jahre und Jahrzehnte in ein und demselben Job in ein und derselben Wohnung verbrachte, ist es heute üblich, alle paar Jahre Job und Stadt zu wechseln. Eine Dynamik, die zwangsläufig auch eine permanente Veränderung und Neuordnung der Lebenssituation erfordert.

Ein weiteres Phänomen im deutschen Singleland sind die – überwiegend männlichen – „Nesthocker“, unter anderem ebenfalls als Folge langer Ausbildungs- und Studienwege. So leben nach einer Auswertung des Statistischen Bundesamtes rund 63 Prozent aller Männer bis 26 Jahren noch im Hotel Mama.

Unterm Strich haben die zeitlichen Verlagerungen die Lebensläufe in den vergangenen drei, vier Jahrzehnten enorm verän-

dert. Familien gründen Viele später, als das früher der Fall war. Nicht wenige wollen erst einmal selbst „jemand“ sein und ihre eigenen Ziele verwirklichen, bevor überhaupt ein anderer in ihrem Leben Platz hat.

**Millionen Freunde  
gegen eine Liebe**

„Eine große Portion Egoismus regiert bei Vielen das Denken“, so die Erfahrung von Abbas Schirmohammadi, Heilpraktiker für Psychotherapie, Paarberater und Familienmediator. Kein Wunder. Noch nie war es einfacher, über Nacht vom Nobody zum Superstar aufzusteigen, als im modernen Zeitalter der Social Influencer. Mit Multiplikatoren wie You Tube, Instagram und Facebook gibt es die Möglichkeit, in kürzester Zeit Millionen Fans um sich zu scharen. Oft mit einem einzigen Video-Clip. Wozu also eine Liebe bzw. einen Partner, wenn man doch so viele „Freunde“ haben kann?

Abbas Schirmohammadi: „Wenn sich der Fokus jedoch fast ausschließlich um das eigene Ich dreht, bedeutet das zugleich, dass aufkommende Konflikte mit dem Partner erst gar nicht mehr ausgetragen werden. Stattdessen wird beim ersten größeren Problem die Beziehung beendet.“

Nicht zuletzt gehören digitale, soziale Netzwerke heute – altersübergreifend – zu den Faktoren, die Beziehungen entscheidend mit verändern. Bei Facebook, gefolgt von WhatsApp und Twitter, sind Monat für Monat rund 38 Millionen Deutsche online aktiv. Man trifft „Freunde“, tauscht sich aus, lernt neue Leute kennen.

# LUST & LIEBE



**Auch Alleinerziehende stellen eine wachsende Familienform dar: Im Jahr 2015 gab es in Deutschland 2,3 Millionen alleinerziehende Mütter und mehr als 400.000 alleinerziehende Väter**

## Liebe und Familie im Wandel der Zeit

**Steinzeit:** Die Menschen leben in Gruppen von 20 bis 40 Personen miteinander. Sowohl der Besitz, als auch der Sex werden geteilt.

**Antike:** Kennzeichen in den frühen Großreichen bis zu den Gesellschaften der Antike sind patriarchale Machtstrukturen und die absolute gesellschaftliche Vormachtstellung der Männer. Während die Menschen sesshaft werden und Familien entstehen, gewinnen Besitztümer an Bedeutung. Geteilt wird immer weniger.

**Mittelalter:** Die Familie des Mittelalters ist in erster Linie eine „Produktionsstätte“ für landwirtschaftliche und handwerkliche Güter. Im Spätmittelalter setzt sich hinsichtlich Liebe und Sexualität weitestgehend die Kirche durch: Eine Ära erhöhter moralischer Strenge beginnt, mit • dem Verbot der Polygamie • dem Verbot, nahe Verwandte zu ehelichen und • der drastisch reduzierten Möglichkeiten für eine Trennung. Annullierungen sind quasi nur möglich bei Unfruchtbarkeit der Frau, später auch bei Impotenz des Mannes. Ein Verstoß gegen die „Heiligkeit der Ehe“ – der Ehebruch durch die Frau, später auch durch den Mann – gilt sogar als Schwereverbrechen.

**Neuzeit & Moderne (16. bis 19. Jh.):** Es kristallisiert sich die traditionelle Rollenverteilung heraus: Frau im Haushalt, der Mann als Oberhaupt der Familie in der landwirtschaftlichen/handwerkli-

chen Produktion. Da man ohne Ehe allerdings erst gar keinen selbstständigen Betrieb führen kann, herrscht quasi Heiratszwang (Koppelung von Selbstständigkeit, Bürgerrecht und Ehe – zum Beispiel Einheirat in eine Zunft mit Veto-recht der Zunft gegen die Partnerwahl; bis Mitte des 19. Jahrhunderts). Deswegen spielt die Mitgift der Töchter eine große Rolle. Liebesbeziehungen kristallisieren sich zwar durchaus heraus, sind aber selten. Vor allem im Adel ist die Ehe in erster Linie Mittel zum Zweck: dem Absichern der Erbfolge.

**Neueste Geschichte (20. bis 21. Jh.):** Vernunft spielt bei der Partnerwahl immer noch eine große Rolle. Viele Frauen sind im Bürgertum (bis in die erste Hälfte des 20. Jh.) auf eine Ehe angewiesen. Nicht selten als „Symbol“ für den Erfolg des Mannes. Nur langsam kommt es zu einer gleichgestellten Beziehung beider Eheleute. Dabei setzt sich das von Herzenswärme erfüllte, liebevolle Familienmodell immer mehr durch und erreicht seine Hochzeit in den 1950er- und 1960er-Jahren, dem „golden age of marriage“. Nur ein Jahrzehnt später wollen Frauen allerdings weder weiterhin alleine für den Nachwuchs zuständig sein, noch länger auf ihre eigenen beruflichen Ambitionen verzichten. Ende der 1970er-Jahre hält der Begriff „Single“ Einzug im deutschen Sprachraum und wird 1978 zum „Wort des Jahres“ gewählt. **hier bitte + 1, 5 zeilen, vielen dank**

Die Kehrseiten von Netzwerken, Dating-Plattformen & Co. benennen die beiden Sexual-Therapeuten Astrid Leila Bust und Björn Thorsten Leimbach von lovecreation.de: „Sie fördern kein reales Sozialverhalten. Im Gegenteil: Wer seine Freundschaften überwiegend am PC oder Smartphone pflegt, und mehr digital als real kommuniziert, verliert allmählich seine sozialen Fähigkeiten.“ Bindungs- und Liebesfähigkeit eingeschlossen.

Hinzu kommt die Verarmung der kommunikativen Möglichkeiten, die zu 80 Prozent im nonverbalen Bereich liegen: Gestik, Mimik, Augen-, Körperkontakt, Stimme, Berührung. „Nicht selten geht das auch mit einem Gefühl der Vereinsamung einher“, so die Beziehungstrainer.

„Die reduzierte Kommunikation kann sogar zu Verhaltensweisen führen, die autistisch anmuten. Man bezieht sich in seinem Denken immer stärker nur noch auf sich selbst und nicht mehr auf die anderen und das soziale Umfeld.“

## Was für eine harmonische Beziehung wichtig ist

Der *eine* Lebenspartner ist für immer weniger Menschen Realität. Der Single- und Paarberater Christian Thiel weist darauf hin, dass sich ein realistischer Begriff von der Liebe – in dem Bild, das sich die Gesell-

schaft von ihr macht – bis heute nur ausnahmsweise findet.

Stattdessen erliegen wir dem Rausch flatternder Schmetterlinge im Bauch. Dem Überschwang an Gefühlen, bei dem es nicht überrascht, dass sich im Moment des intensiven hormonellen Vulkanausbruchs kaum jemand ernsthaft fragt: Wer passt wirklich zu mir?

Experte Christian Thiel: „Ähnlichkeiten und Übereinstimmungen sind jedoch das beste Schmiermittel im Getriebe der Partnerschaft. Allzu große Gegensätze erweisen sich immer wieder als Sand, der das Getriebe stört.“

Ein guter Garant für lange währendes Liebesglück ist demnach, wenn Zwei die gleichen Interessen verfolgen, einen ähnlichen Bildungsstand oder wenigstens eine gleiche Weltanschauung haben. Denn, dass Mann und Frau in ihren Gedankengängen und Vorstellungen völlig unterschiedliche Individuen sind, ist für jede Beziehung bereits Herausforderung und Lernfeld genug.

„Unbestritten ist eine romantische Liebe instabiler, als eine, die aus pragmatischen Gründen geschlossen wird“, fasst Professor Hradil zusammen. „Sie ist quasi ein Höchstrisiko für Trennung.“

Und der Sexualforscher Dr. Gary Chapman aus North Karolina, USA, ist davon überzeugt, dass Liebe ohnehin weniger ein Gefühl, als eine Einstellung ist. „Liebe trifft eine klare Entscheidung für einen anderen.“ Und die impliziert: „Ich möchte vor allen Dingen,

dass es DIR gut geht.“ An dieser Stelle beachte man den kleinen, aber entscheidenden Unterschied zur beschriebenen, vorherrschenden Ego-Haltung in unserem Land.

## Singlesein als Katalysator für die eigene Persönlichkeitsentwicklung

Eine Zeit als Single kann in vielen Fällen sehr hilfreich sein, sagt Professor Stefan Hradil. „Heute besteht für Menschen, die das Gefühl haben, Vieles falsch gemacht zu haben oder neu anfangen zu wollen, die Möglichkeit, eine Zeitlang alleine über sich und ihre Mitmenschen nachzudenken. Damit wird die Singlezeit zu einer Chance für inneres Wachstum. Zu einem Prozess, an dessen Ende wertvolle Selbsteinsichten stehen können.“

„Wer alleine lebt, der hat es gut. Es ist keiner da, der ihm was tut“, ließ Wilhelm Busch einst verlauten. Lockt doch die grenzenlose Freiheit, eine Unabhängigkeit ohne Zwänge und Kompromisse.

„Du kannst alle Zeit nutzen, um dich beruflich, künstlerisch und menschlich in die Richtung zu entwickeln, in die du gehen möchtest“, ermuntert die Dipl.-Psychologin Ruth Knaup aus Potsdam.

Alleinsein kann das Selbstvertrauen stärken. Wie bei Larissa Gerber (33), die „männellos“ plötzlich vor der Herausforderung



**Gemeinsame Interessen tun der Liebe gut**



**Selbst ist die Frau: Zupacken, statt auf Hilfe vom Partner zu warten, stärkt das Selbstvertrauen**

# LUST & LIEBE

## Wenn das Leben überfordert

stand, ihre neue Wohnung selbst zu renovieren. „Fensterrahmen abschleifen und neu lackieren? Ich hatte doch keine Ahnung, wie so was geht“, erzählt sie. „Also ließ ich mir von einem Bekannten erst mal alles in Ruhe erklären und lieh mir sein Werkzeug aus. Und mit jedem der vielen kleinen Fenster, die ich bearbeitete, verstand ich besser, worauf es ankommt. Es war zwar irre viel Arbeit, und ich war nach zwei Wochen körperlich völlig erschöpft. Aber ich war auch unglaublich stolz, glücklich und zufrieden mit mir! Und ich habe gemerkt, dass mir handwerkliche Dinge eigentlich total Spaß machen – auch wenn ich nicht perfekt darin bin.“

Wer auf sich allein gestellt neue Fähigkeiten erwirbt, kann auf diese Weise sogar Ängste überwinden. Ruth Knaup: „Viele Singles berichten, dass sie sich jetzt Sachen trauen, die sie sich vorher nie getraut haben. Sie reisen alleine in ferne Länder, besuchen exotische Tanzveranstaltungen, verkaufen ihr Auto und laden endlich mal ihre Nachbarn zum Essen ein.“

Auf diese Weise kann das Leben als Single zum „Katalysator“ für die eigene Persönlichkeitsentwicklung werden, weiß die Expertin: „Du erobert dir Neuland, in das du dich vorher nicht gewagt hast. Dabei machst du neue Erfahrungen, begegnest inspirierenden Menschen und erlebst dich selbst auf andere positive Weise.“

Vielleicht stellt man sogar fest, dass die persönliche Freiheit einem wirklich mehr bedeutet, als das Leben in einer Familie.

Neue, erfolgreiche Wege in Liebe und Partnerschaft zu gehen, setzt voraus, sich bewusst mit dem Thema Liebe auseinanderzusetzen. Ein Problem, das frühere Generationen nicht kannten. Heute finden wir uns in einem Dschungel der Wahlmöglichkeiten wieder. Jeder kann sein Leben so gestalten, wie er es möchte. Das kann aber auch überfordern.

Es verwundert daher kaum, dass viele Menschen Unverbindlichkeit und das Streben nach Individualität mitunter als willkommene Ausrede nutzen, sich nicht auseinanderzusetzen zu müssen mit Fragen, wie: Welche Freiheiten soll man sich und dem anderen lassen? Möchte man zwar zusammen, aber räumlich getrennt sein? Auch die eigene Angst vor einer Bindung wird durch eine Flucht vor ihr zumeist völlig ausgeblendet.

Der Soziologe, Prof. Hradil: „Wenn Singles allerdings älter werden und Singles bleiben, dann wird es oft schwierig. „Was ist zum Beispiel, wenn ich hier in meiner Wohnung nicht mehr richtig laufen kann? Wenn ich die Treppe herunterfallen? Diese Problematik ihrer Lebenssituation im Alter ist den meisten Singles meiner Erfahrung nach sehr deutlich bewusst.“



**Gerade für ältere Singles ist es wichtig, mit anderen in Kontakt zu bleiben. Warum nette Leute nicht mal zu einem gemeinsamen Essen einladen?**

## 4 wichtige Tipps für Neu-Singles

- Alle Menschen brauchen den Austausch, das Gespräch mit anderen. Das geht auch ohne Partnerschaft – mit Freunden, Geschwistern, Mitbewohnern, Nachbarn.
- Teil einer Gemeinschaft zu sein, ist ein menschliches Grundbedürfnis. In Gruppen können auch Singles stabile Verbundenheit erleben: zum Beispiel im Sportverein oder Fitnessclub, im Literaturkreis oder Chor. **hier bitte + 1,5 zeilen**
- Körperliche Berührungen und Nähe? Kein Problem: Tauschen Sie herzliche Umarmungen mit Freunden aus. Gönnen Sie sich regelmäßig eine Massage oder gehen Sie zum Tanzen.
- Wer droht dem Gefühl, „überflüssig zu sein“, zu erliegen, kann seine Zuwendung anderen zuteilwerden lassen und erleben, wie sehr er gebraucht wird: von älteren Mitmenschen, Flüchtlingen oder fürs Baby- oder Hunde-Sitting in der Nachbarschaft.



Eine Grundregel sollte daher lauten: Alles, aber bitte nicht einsam! Denn für resignierte Singles, die sich immer mehr zurückziehen, kann Einsamkeit zu einem Risikofaktor werden, der im Extremfall auch in einem Suizidversuch münden kann. Das haben Studien bestätigt.

Sind wir doch alle „Beziehungswesen“, wie es der amerikanische Eheberater Gary Chapman nennt. Austausch mit anderen und intensive zwischenmenschliche Beziehungen gehören schlicht zu unseren Grundbedürfnissen.

„In unserer westlichen Kultur gilt es als eine der schlimmsten Strafen oder Schicksale, wenn man keinen Kontakt zu anderen Menschen hat“, so der Wissenschaftler. „Selbst Schwerverbrecher sind nicht gerade versessen auf Einzelhaft.“

### Gewissensfragen: Sex to go oder Solo-Sex?

Freilich kann man/frau sich entscheiden, die sexuellen Wünsche und Bedürfnisse kurzerhand ohne echte Beziehung zu befriedigen. „Sex ohne Liebe wird heute ganz häufig praktiziert“, sagt Abbas Schirmohammadi. „Dabei geht es rein um Lust und Befriedigung. Man lebt den Moment. Sex ohne Liebe ist für Viele der bequemere Weg im Alltagsleben.“

Da gibt es Teenager, die sich damit brüsten, mehr als 50 Bettpartner gehabt zu haben. Die Jugendsexualitätsstudie 2015 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ergab, dass heute etwa ein Viertel aller Jugendlichen im Alter von 15 Jahren koituserfahren ist.

„Schon mit zehn, elf Jahren werden von so manchem erste bewusste, sexuelle Erfahrungen mit einem Partner gemacht“, so Abbas Schirmohammadi, der für ein Studienprojekt 10.000 deutsche Jugendliche hierzu befragt hat.

Doch viele von ihnen sind dabei heillos überfordert: „Sie haben ja keine Ahnung von Sex und Partnerschaft. So manche wachsen mit Pornos auf, in denen ihnen die eigene Triebbefriedigung als oberste Priorität vorgelebt wird. Dazu kommt häufig der Gruppenzwang. Wer cool sein will, muss Bettpartner sammeln, sonst wird man als Loser(!) abgestempelt. Nicht zuletzt rufen selbst Jugendzeitschriften zum Experimentieren auf.“

Doch zu jenem Pol der „Unverbindlichen“, die Sex to Go den klassischen Werten, wie Treue und Familie, vorziehen, kristallisiert sich in jüngerer Zeit interessanter Weise ein Gegenpol heraus. Dies beobachteten die Sexualtherapeuten Bust und Leimbach. Man könnte ihn als die „jungen Beständigen“ bezeichnen. Für die geht es nicht um das Sammeln sexueller Erfahrungen. Waren ihre Großeltern – die „jungen Wilden“ – diesbezüglich noch Teil der 68er-Bewegung, braucht man heute schließlich nicht mehr um etwas kämpfen, was längst kein „Verbot“ mehr darstellt, und damit auch reizlos geworden ist. Stattdessen erfahren die traditionellen Werte mit den beständigen Typen zunehmend ein Revival.

Und bis der „richtige“ Partner dazu gefunden ist, spricht auch nichts gegen Solo-Sex, so die Psychologin und Autorin von „Single – Na und!“ Sie erklärt: „Eigentlich ist Masturbation die wunderbarste (nebenwirkungsfreie!) Glücksdroge, die überhaupt existiert. Sie macht dich unabhängig von der Tatsache, ob du gerade einen Sexpartner hast. Du kannst dabei die herrlichsten Fantasien deiner Wahl haben, schüttest eine Vielzahl glücklich machender Hormone aus und bist hinterher so tiefenentspannt, wie so mancher nicht nach 60 Minuten Yogatraining.“ Küssen kann man/frau zwar nicht alleine, aber KuscheIn schon. Ruth Knaup: „Und einen tollen Orgasmus haben erst recht.“ Viele sind bereits süchtig danach.

Und was ist mit dem Cyber-Sex, dem Sex übers Internet? Mit Hilfe von 3-D-Video-Brillen kann der Betrachter heute sogar gezeigte Szenen erfüllen – mit den Händen oder auch mit anderen Körperteilen. In Zukunft soll es auch intensive Sex-Partner-





schaften auf digitalem Weg geben – wobei das Objekt der Begierde 10.000 Kilometer weit entfernt sein kann.

Eine völlig neue Liebeswelt, die vielleicht manchen überfordert.

## Suche Mann für alles, was Spaß macht

Apropos: Das Dating-Portal CougarLife, das 2015 bereits über acht Millionen Mitglieder angab, verbindet laut eigenem Claim auf der Internetseite „moderne, selbstbewusste Frauen mit energetischen jungen Männern“. Wer als Frau dort sein Profil erstellt, landet in 30 Sekunden bei Toyboy-Vorschlägen.

Cougars – ältere Frauen mit teils deutlich jüngeren Männern – gehören heute ganz selbstverständlich zum Bild unserer Gesellschaft. In der Regel sind sie sehr selbstsicher, überdurchschnittlich erfolgreich und äußerst attraktiv.

Prominente Vorbilder sind keine Mangelware. Da ist die schon eingangs erwähnte Heidi Klum und ihr Vito. Oder Simone Thomalla (52) und der Handballnationalspieler Silvio Heinevetter (32). Und natürlich Madonna (59), angeblich frisch verliebt in Model Kevin Sampaio (31). Da sind Simone Ballack, Natascha Ochsenknecht, Mariah Carey, Jennifer Lopez und viele andere mehr.

„Aus sexualwissenschaftlicher Sicht leuchtet die Beziehung zwischen einem



**„Sugar daddys“ haben deutlich jüngere Frauen. „Cougars“ wie Heidi Klum (44) stehen auf junge, vitale Männer, wie den smarten Kunsthändler Vito Schnabel (31). Liebe ist eben keine Frage des Alters**

jungen Mann und einer älteren Frau aus mehreren Gründen ein“, so Professor Volkmar Sigusch, einer der bedeutendsten deutschen Sexualforscher im „Sex ABC“. „Der junge Mann ist zum Beispiel sexuell noch unsicher, während die ältere Frau weiß, was sie will, und vor allem auch, dass und wie sie es bewerkstelligen kann. Sie ist nämlich auf dem Höhepunkt ihrer sozialen und sexuellen Potenz.“

„Noch vor wenigen Jahrzehnten galt es für eine Frau mit 70, 75 oder älter als ausgesprochen unschicklich, sich einen neuen Partner zu suchen“, ergänzt Professor Stefan Hradil. „Eine ältere Dame hatte alleine zu leben. Heute rücken alle möglichen Konstellationen von Liebe in den Bereich des Normativen. Die Akzeptanz für neue Partner, auch wenn diese deutlich jünger oder älter sind, ist gewachsen.“

Einen überwältigenden und auch provokanten Erfahrungsbericht – nicht nur zum Nachlesen empfohlen (siehe Buchtipps) – liefert hier die geschiedene österreichische Autorin Elfriede Vavrik. Als die 79-Jährige wegen Schlafstörungen einen Arzt aufsucht, rät der ihr: „Suchen Sie sich einen Mann.“ Elfriede war zunächst skeptisch, ja schockiert. Tastete sich aber schließlich nach 40 Jahren (!) ohne Sex per Anzeige und gezielter Suche nach sexuellen Kontakten ins Liebesleben zurück. Und das wurde intensiver, als jemals zuvor.

Nachdem sie ihre Anzeige „... sucht einen jüngeren Mann“ aufgegeben hatte, kontrollierte sie den Briefkasten täglich zweimal. „Ich kam mir wie ein junges Mädchen vor, dem man einen Liebesbrief angekündigt hat“, erzählt sie.

Es folgten verschiedene Begegnungen – vom Sohn ihrer Freundin, über den Gymnastiklehrer bis hin zum Masseur. Über die



**Fakt oder Fantasie? Junge Männer brüsten sich gern mit ihren weiblichen Eroberungen**

Erfahrung mit Robert, einem Unternehmer „in den besten Jahren“, verheiratet und finanziell unabhängig, schreibt sie: „(...) Er legte mich auf den Rücken. Mit der einen Hand drückte er leicht meine Brust, mit dem Mittelfinger der anderen fuhr er mir in die Scheide. Er bewegte ihn langsam. Ich genoss es. Ich war geschmeichelt, dass mein Körper ihm gefiel. Ich schloss die Augen und fühlte mich schön.“

## Liebe im Alter – ein Gewinn für Körper und Seele

Silver Sex wird er charmant genannt, der Alterssex, wenn beide Partner über 70 sind. Auch Seniorenliebe ist heute längst kein Tabu mehr.

Sicher bei den über 70-jährigen Männern ist jeder zweite von Potenzstörungen betroffen, häufig durch den altersbedingten Testosteronmangel. Bei der Frau ist die Scheide nicht mehr so geschmeidig, die Schleimhäute sind dünner und trockener. Aber auch, wenn es nicht zum Orgasmus

kommt: Die zärtliche Berührung, die Umarmung lässt das Blut schneller pulsieren. Das Streicheln und Kuschneln vertieft die Zuneigung. Man fühlt sich geliebt.

Wissenschaftlich belegt ist: Wer sexuell aktiv bleibt, lebt länger. Auch Sexualforscher Volkmar Sigusch weist darauf hin, dass im Alter keineswegs Schluss mit dem Sex sein muss. „Körperlich werden bei Mann, wie Frau weder das sexuelle Verlangen, noch die sexuellen Reaktionen durch den Alterungsprozess beendet. Vielmehr kann die sexuelle Betätigung ohne Stress für Körper und Seele ein Gewinn sein.“ Auch hat sich gezeigt, dass Ältere in neuen Bezie-



**Patchwork-Familien – mit Kindern aus verschiedenen Partnerschaften – funktionieren heute oft erstaunlich gut**

hungen häufig sexuell aktiver sind, als junge Partner in alten Beziehungen.

## Liebe ist... offen sein für alles, auch für das Bunte

### Patchwork-Familie

Der Mythos der bösen Stiefmutter oder des bösen Stiefvaters etwa, wie er in Märchen anzutreffen ist, ist heute weder zeitgemäß, noch wahr. Der beste Beweis dafür sind die vielen intakten Stief- und Patchwork-Familien, in denen familiäre Fürsorge, Solidarität und Verantwortung gelebt werden. Aufgrund der hohen Trennungsraten haben heute immer mehr Menschen von mehr als nur einem Ex-Partner Kinder. Wenn auch Letztere unbestritten vor einer großen Herausforderung stehen, und sich unter mehreren Bezugspersonen zurechtfinden müssen. Studien hierzu haben ergeben, dass Kinder das leibliche Elternteil, das nicht in der Patchwork-Familie lebt, nicht immer als Familienmitglied ansehen. Dafür aber zu →

gut 50 Prozent den Stiefelternteil, der im Haushalt lebt. Dieser wiederum muss sich allerdings erst in seine Rolle als „sozialer Elternteil“ hineinfinden.

**TIPP:** Alle Mitglieder einer Patchwork-Familie brauchen vor allem eines: Zeit für die neue Situation. Die Familienforschung nennt hier durchschnittlich fünf Jahre, die es dauert, bis alle Familienmitglieder (wieder) zusammengewachsen sind.

### Polyamorie – gleichberechtigte und gleichzeitige Beziehungen

Bekannt sind sie bis heute – zwei der Bewohner der ehemaligen Berliner Kommune 1 oder kurz K1: Uschi Obermaier (71) und Rainer Langhans (77). Und bekannt ist auch der alte Hippie-Leitspruch: „Wer zweimal mit der gleichen pennt, gehört schon zum Establishment.“

Heute hat die Mehrfachliebe einen neuen Namen: Polyamorie heißt der Trend, bei dem Frauen und Männer im gegenseitigen Einverständnis mehrere seelische und körperliche Liebesbeziehungen parallel führen.

Wie das aussehen kann, davon erzählt der neue, zweiteilige deutsche Fernsehfilm „Neu in unserer Familie“ mit Benno Fürmann, Maja Schöne und Henning Baum. Das Filmehepaar Marit und Jonas, Eltern zweier Kinder, verabredet, sich gegenseitig Freiheiten zu erlauben und diese auch nicht vor den eigenen Kindern zu verheimlichen. Bald schon gehört Papas Freundin Johanna zur Familie. Und Mutter Marit ist schwanger von Christian.

„Ich bin fest davon überzeugt, dass Menschen auch mehrere andere Menschen lieben können – auch auf eine romantische Art und Weise“, sagt der Beziehungscoach Nils Terborg. „In der Realität wird dieses Lebensmodell natürlich durch Faktoren wie Zeit- und Energiemanagement begrenzt. Polyamor lebenden Paaren ist das aber meist bewusst.“

Wichtig: Polyamorie ist nicht gleichbedeutend mit einer „offenen Beziehung“. Diese gesteht den Partnern zwar anderweitige sexuelle Kontakte zu. Der „Kernpartner“ jedoch ist und bleibt die emotionale und häusliche Nummer eins. Bei polyamor Paaren existieren die Beziehungen dagegen vollkommen gleichwertig nebeneinander – inklusive gemeinsamer Haushalte und Kinder.



### Mit der Ehe für alle können nun auch in Deutschland Homosexuelle zu glücklichen Eltern werden

**TIPP:** Allein das Nachdenken über Polyamorie kann mitunter Vieles erleichtern, rät Nils Terborg. „Zum Beispiel dazu anregen, den Begriff Treue für sich persönlich so zu definieren, dass er einer oder mehreren bestehenden Beziehungen dient, statt die eigenen Bedürfnisse zu sabotieren.“

### Die Regenbogenfamilie

Seit dem 30. Juni dieses Jahres ist es beschlossen: Ab Oktober 2017 können auch gleichgeschlechtliche Paare in Deutschland standesamtlich heiraten. Bislang (seit 2001) durften Homosexuelle lediglich eine „Lebenspartnerschaft“ amtlich eintragen lassen. Jetzt bekommen sie alle Rechte und Pflichten einer Ehe, wie sie auch zwischen Mann und Frau gelten. Und sie können auch gemeinsam Kinder adoptieren.

# LUST & LIEBE

Interessant sind in diesem Zusammenhang Studien zur Entwicklung der Kinder in den sogenannten „Regenbogenfamilien“. So könnte das Erleben von Diskriminierung im sozialen Umfeld zu Verhaltensauffälligkeiten führen, berichten die Forscher. Ansonsten macht es aber offensichtlich keinen nennenswerten Unterschied, ob Kinder mit homo- oder heterosexuellen Eltern aufwachsen. Eine amerikanische Untersuchung zeigte, dass Kinder lesbischer Eltern weder häufiger kriminelle Neigungen entwickelten, noch in ihrer eigenen sexuellen Orientierung beeinflusst waren.

**TIPP:** Kinder aus Regenbogenfamilien haben die Chance zu mehr Autonomie in der Beziehung zu ihren Eltern, als andere Kinder. Umso wichtiger ist seitens der Partner ein offenes Verhältnis zum Kind, in dem auch mögliche negative Erfahrungen besprochen werden. Wo die Liebe ist, ist auch die Wahrheit...

Beenden wir unseren Ausflug in die Welt der Liebe mit dem schönen Ausspruch des Dichters Clemens von Bretonno: „Die Liebe allein versteht das Geheimnis, andere zu be-

schenken, und dabei reich zu werden.“ Ich denke, dem ist nichts hinzuzufügen.

## Buchtipps & Infos

- ◆ **Carolin Kulp (Universität Augsburg): „Ehe, Familie und Paarbeziehung im Wandel der Zeit“**, GRIN, ISBN: 978-3-65-6133-087(eBook), € 11,99
- ◆ **Ruth Knaup: „Single- und?“**, Scorpio, ISBN: 978-3-95803-116-6, € 12,99
- ◆ **Volkmar Sigusch: „Das Sex ABC“**, Campus, ISBN: 978-3-593-50636-4, € 24,95
- ◆ **Nils Terborg: „Offene Beziehung. Lieb doch, wie du willst!“**, Schwarzkopf & Schwarzkopf, ISBN: 978-3-86265-636-3, € 9,99
- ◆ **Christian Thiel: „Sie und Er= Wer passt zu mir?“**, Humboldt, ISBN: 978-3-86910-488-1, € 12,95
- ◆ **Elfriede Vavrik: „Nacktbadestrand“**, Ullstein TB, ISBN: 978-3-548-28726-3, € 8,99
- ◆ **Gary Chapman: „Die 5 Sprachen der Liebe“**, Francke, ISBN: 978-3-86122-621-5, € 14,95

